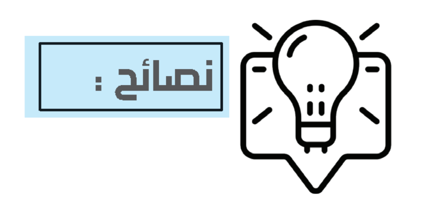
- نظام غذائي لوزن فوق 95 كغم

(2570 سعر حراري ، 2155 ملغم صوديوم ، 3380 ملغم بوتاسيوم ، 1585 ملغم فسفور) :

- **الفطور :** نصف كوب حليب + 120 غم خبز أبيض + نصف كوب بطاطا مهروسة + بيضة مسلوقة + 2 ملعقة كبيرة لبنة + 2 ملعقة صغيرة زيت زيتون .
- **وجبة خفيفة :** نصف كوب ذرة + تفاحة .
- **الغداء :** كوب ونصف خضار مطبوخة +كوب وثلث أرز +نخذة دجاج.
- **وجبة خفيفة :** حبة برتقال + 3 كوب فوشار غير مملح.
- **العشاء :** 150 غم خبز ابيض + كوب سلطة + 2 ملعقة زيت زيتون صغيرة + نصف كوب لبن + قطعة جبنة بيضاء حلوة + بياض 2 بيضة مسلوقة .



- تناول أي نوع من الأرز الأبيض مسموح بالكميات التي يحتاجها جسم المريض حوالي كوب إلى كوب ونصف ، لكن دون الخضار الموضوعة على الأرز .
- ينصح بتقليل كمية المقلوبة والقدرة قدر الامكان لإحتوائها على كمية دهون وزيوت عالية .
- استخدام طرق تقليل البوتاسيوم
- الابتعاد عن الخضار الورقية الخضراء جميعها مثل الملوخية والسبانخ والخبيزة ، لكن ممكن تناول الخس.
- استبدال الأرز البني وخبز القمح بالأرز الأبيض والخبز الأبيض.
- الابتعاد عن صلصة البندورة لإحتوائها على كمية كبيرة من البوتاسيوم .
- تناول محاشي الباذنجان والكوسا بأي كمية بدون شوربة اللبن .
- الابتعاد عن القلي قدر الإمكان.
- تقليل كمية السوائل قدر الإمكان.
- يفضل تقطيع الخضار الى قطع صغيرة وسلقها ، ثم التخلص من ماء السلق للتخفيف من البوتاسيوم .
- يفضل تناول صدر الدجاج بدل الفخذة .